

روانشناسی ارتباطی

دکتر داریوش امیری

استادیار دانشگاه فرهنگیان

صبا هادیان

کارشناسی ارشد روانشناسی

سرشناسه: امینی، داریوش، ۱۳۵۲ -

عنوان و نام پدیدآور: روانشناسی ارتباطی / داریوش امینی، صبا هادیان.

مشخصات نشر: همدان: آبدانان، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۱۳۴ ص: مصور

شابک: ۲۰۰۰۰۰ ریال ۹۷۸۶۲۲۶۲۳۸۱۱۳

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

موضوع: موفقیت

موضوع: Success

موضوع: راه رسم زندگی

موضوع: Conduct of life

شناسه افزوده: هادیان، صبا - ۱۳۶۴ -

رده‌بندی کنگره: F ۱۶۳۷ / م ۸۱ / ۱۳۹۸

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸ / ۱۶۰

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۸۶۱۵



مدیر مسئول: زهره باداوی - همدان

تلفن: ۰۸۱-۳۳۲۲۱۰۲۸ - ۰۸۱-۳۸۲۳۳۷۳۳ - ۰۹۱۸۱۱۱۱۸۷۶

پست الکترونیکی: abdananpub@gmail.com

عنوان: روانشناسی ارتباطی

مؤلفان: دکتر داریوش امینی، صبا هادیان

ناشر: آبدانان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰

قطع: وزیری

شابک: ۹۷۸۶۲۲۶۲۳۸۱۱۳

ناظر چاپ: حمیده رحیمی

صفحه‌آرا: بهاره قنبرخرامی

طراح جلد: ساره زمردی

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

پیشگفتار

هدف از نوشتن این کتاب کمک کردن به شما است که شخص مؤثرتری باشید، نه فقط در یک زمینه بلکه در مراحل مختلف زندگی. شما پس از خواندن این کتاب معلوماتی بدست خواهید آورد که توسط آن بهتر خود را خواهید شناخت. این کتاب با کتاب‌های هدایت‌دهنده در این زمینه تفاوت بسیار دارد به لحاظ اینکه بکارگیری ابزارهای عملی را مورد تأکید قرار می‌دهد.

اگرچه مطالب این کتاب حاضر ما را تماماً خالی از اشکال نیست امید است این کتاب هرچند ناچیز بتواند برای خوانندگان مفید واقع شود.

۱۵	پذیرفتن در راه اصلی (۱).....
۱۵	یابرجا شدن توسط تجربیات خود.....
۱۵	محتویات چگونگی را به شما نشان می دهند.....
۱۶	شما فقط توسط عمل می توانید پیشرفت حاصل نمائید.....
۱۶	قول و پیمان.....
۱۶	عوامال اساسی موفقیت.....
۱۶	چرا همه موفق نمی شوند؟.....
۱۷	عین عمل موفقیت.....
۱۸	غلبه بر فضای داخل.....
۱۸	اجتناب کردن از ناظر.....
۱۹	ما می توانیم داشته باشیم.....
۱۹	کشف راز موفقیت.....
۲۱	دو تصویر (۲).....
۲۲	فراگیری معلومات (۳).....
۲۲	ضرورت تجربه.....
۲۲	هیچ راه دیگری وجود ندارد.....
۲۲	خودشناسی (م).....
۲۳	خواسته های اساسی.....
۲۳	هدف های عینی.....
۲۳	اهمیت مشخص کردن هدف ها.....
۲۴	ضرورت تغییر.....
۲۴	کشف عظیم.....
۲۴	تمایل به موفقیت.....
۲۵	شما باید آن را انجام دهید.....
۲۵	همکاری عاطفی.....
۲۵	اشتیاق سازنده.....
۲۶	شگفت انگیزترین راز (۴).....
۲۶	راز موفقیت.....
۲۶	چیزی برای اندیشیدن.....
۲۷	آرزوی تغییر (۵).....
۲۷	کج شدن گاهی مفید است.....
۲۷	نیاز به آگاهی درباره وجود آن.....
۲۸	آنگونه که شخص فکر می کند (۶).....

- ۲۸..... هر شخصی هر گونه که فکر کند همانطور خواهد بود.
- ۲۹..... اساس سایکوسپیرونتیکه.....
- ۲۹..... انسان شبیه به ماشین است.....
- ۳۱..... خودانگاره (۷).....
- ۳۱..... رفتار وابسته است به خودانگاره.....
- ۳۲..... خودانگاره بهتر استعدادها را آزاد میکند.....
- ۳۲..... وقتی که تفکر مثبت کار نکند.....
- ۳۳..... چگونه خود را بهتر سازیم.....
- ۳۴..... آنچه ما می‌اندیشیم حقیقت است.....
- ۳۴..... منابع اندیشه‌های غیر مهم.....
- ۳۴..... احساس حقارت.....
- ۳۵..... روی به اندیشیدن به آن.....
- ۳۶..... تعاریف (۸).....
- ۴۰..... آیا آنچه که اطراف ما در بدست می‌بینیم؟ (۹).....
- ۴۰..... مثال‌ها.....
- ۴۲..... قربانی یا هم سود.....
- ۴۲..... فیل‌های سیرک و محدودیت‌ها.....
- ۴۲..... اردک و ماهی.....
- ۴۴..... فرآیند تفکر (۱۰).....
- ۴۴..... تجزیه و تحلیل فرضی «فرآیند فکر».....
- ۴۴..... شعور آگاه (هشیار).....
- ۴۵..... شعور نیمه آگاه (نیمه هشیار).....
- ۴۵..... من خیلی سازگار هستم.....
- ۴۸..... مرکز خلاقیت.....
- ۵۰..... راز تفکر سازنده (۱۱).....
- ۵۰..... استعداد مغز انسان برای بوجود آوردن افکار خلاق.....
- ۵۱..... مثال.....
- ۵۲..... مکانیزم موفقیت.....
- ۵۲..... چیزی برای اندیشیدن به آن.....
- ۵۳..... مکان آرام (۱۲).....
- ۵۳..... پیدا کردن مکان آرام در تصویربرداری.....
- ۵۳..... جایگاه آرامبخش ذهنی هری ترومن.....
- ۵۴..... آن چه چیزی است.....
- ۵۴..... در چه مدت خواهیم رسید.....
- ۵۴..... تمرین عملی.....
- ۵۵..... آرامش (۱۳).....

۵۶	آرامش یاد گرفتنی است.....
۵۶	آرامش روانی.....
۵۶	تمرین عملی.....
۵۸	روانشناسی هدفها (۱۴).....
۵۸	حرکت بطرف جلو.....
۵۸	انرژی لازم برای رسیدن به هدفها.....
۵۸	هدفها بایستی منطقی، سازگار، و سازنده باشند.....
۵۹	داستان مورچه و پرکاه.....
۵۹	معین کردن هدفها راز موفقیت است.....
۶۰	چگونه اینکار را انجام بدهیم.....
۶۰	چرا باید به کاری می پردازند.....
۶۱	چگونه می توانید شانس موفقیت خود را ارزیابی کنید؟.....
۶۳	آردمها (۱).....
۶۴	پیشنهاد.....
۶۷	برگه تعادل شخصی.....
۶۷	انرژی (توانایی به حلقه در بدن).....
۶۷	زمان.....
۶۷	تصورپردازی.....
۶۷	مردم.....
۶۷	جستجو و رشد.....
۶۸	رهبری.....
۶۸	قابلیت و کارایی عقلانی.....
۶۸	جاه طلبی.....
۶۸	مسئولیت پذیری.....
۶۹	ضرورت موفقیت.....
۶۹	رشد اجتماعی.....
۷۰	رشد معنوی.....
۷۱	رشد عقلانی.....
۷۱	رشد جسمی.....
۷۲	رشد زندگی خانوادگی.....
۷۲	رشد مالی - اقتصادی.....
۷۲	چیزی برای فکر کردن به آن.....
۷۴	تجربه ترکیبی (۱۶).....
۷۴	تجدید نظر اطلاعات در ضمیر نیمه آگاه ذهن.....
۷۴	هیچ چیز نظیر موفقیت نتیجه بخش نیست.....
۷۴	سیستم عصبی انسان بازگو کننده اختلافات نیست.....
۷۴	زمان برای شرطی کردن دوباره نیمه آگاه (نیمه هشیار).....
۷۶	انتخاب کلمات برای تصدیق.....
۷۶	هدفمان را تقویت کنیم.....

۷۷	چیزی برای اندیشیدن به آن
۷۷	کلمه‌سازی خلاق و شعور نیمه‌آگاه
۷۸	تجلی واقعی جسمی
۷۹	از کلمات آگاه باشید
۷۹	شرح یک نمونه
۸۲	تجسم ذهنی (۱۷)
۸۳	فوائد تصویرهای ذهنی
۸۳	پیامدهای تصویرسازی ذهنی
۸۴	خلق یک تصویر ذهنی
۸۵	چیزی رای اندیشیدن به آن
۸۶	برگه‌ها - تفکری (۱۸)
۸۷	برگه تفکری شماره یک
۸۸	برگه تفکری شماره ۱
۸۹	برگه تفکری شماره ۳
۹۰	برگه تفکری شماره ۳
۹۱	پاسخ‌ها
۹۱	برگه تفکری شماره یک
۹۱	برگه تفکری شماره ۲
۹۱	برگه تفکری شماره ۳
۹۲	برگه تفکری شماره ۴
۹۳	تصویرپردازی (۱۹)
۹۴	چیزی برای اندیشیدن به آن
۹۵	راه و روش (۲۰)
۹۵	تصویرپردازی آشکار
۹۵	خودتان را موفق تصور کنید
۹۵	تصویرپردازی را بر روی هدف متمرکز نمائیم
۹۶	تصویر پردازی همراه با تمرکز با هدف
۹۶	آینده بصورت زمان حال می‌گردد
۹۷	تنها زمان حال به حساب می‌آید
۹۷	یک حقیقت عظیم
۹۸	توجه به احساس را افزایش دهیم
۹۸	با تصویر پردازی به پیش برویم
۹۸	توجه کنترل شده
۹۹	اصل حداقل عمل
۹۹	اعمال خود کار هستند
۹۹	هشیاری مسئول نتایج نهایی نیست
۱۰۰	نکته‌هایی جهت کاربرد موفقیت‌آمیز این شیوه
۱۰۰	قانون به گونه‌ای غیر شخصی عمل می‌نماید

- ۱۰۰ چگونگی به کارگیری نیروی تفکر منطقی.....
- ۱۰۰ چیزی برای اندیشیدن به آن.....
- ۱۰۱ آشنایی با منطقه شفق رد سرلینگ.....
- ۱۰۲ چگونگی باز خورد منفی را مورد استفاده قرار دهیم؟ (۲۱).....
- ۱۰۲ به منفی‌ها نظر افکنید اما بر مثبت‌ها متمرکز شوید.....
- ۱۰۲ چگونه تفکر منفی را مورد استفاده قرار دهیم.....
- ۱۰۳ تشخیص باز خورد منفی.....
- ۱۰۳ باز خورد منفی.....
- ۱۰۳ تحریم‌های ایجاد شده توسط « آنچه که دیگران فکر می‌کنند».....
- ۱۰۴ چیزی برای اندیشیدن به آن.....
- ۱۰۵ نگرش‌ها بتوانند تغییر داده شوند (۲۲).....
- ۱۰۶ طرح ۳ (۳).....
- ۱۰۶ هدف از لحاظ انگیزش.....
- ۱۰۷ طرح و برنامه عملی.....
- ۱۰۸ تفکرمان را متبلور سازیم.....
- ۱۰۸ طرح و برنامه مدون را گام‌های آینده فرصتی بسنده برای دستیابی.....
- ۱۱۰ تمایل واقعی را رشد دهیم.....
- ۱۱۰ اعتماد به خود را رشد دهیم.....
- ۱۱۱ عزم و اراده را رشد دهیم.....
- ۱۱۳ افراد رنجور و خسته (۲۴).....
- ۱۱۳ چرا تا این حد افراد خسته و رنجور وجود دارند؟.....
- ۱۱۴ خوشحالی (۲۵).....
- ۱۱۴ عادت خوشحالی.....
- ۱۱۴ کل سیستم جسمی بهتر کار میکند.....
- ۱۱۳ خوشحالی و هدف با هم هستند.....
- ۱۱۴ خوشحالی میتواند بصورت اسلویی پرورش یابد.....
- ۱۱۵ خوشحالی.....
- ۱۱۶ خوشحالی ذاتی بی معنی است.....
- ۱۱۶ محدودیتهای تفکر.....
- ۱۱۶ دیگر تغییراتی که از درون نشأت می‌گیرد.....
- ۱۱۷ خودآنگاره هماهنگ با عادت‌ها.....
- ۱۱۷ خوشحالی در زمان آینده قرار ندارد؛ بلکه در زمان حاضر است.....
- ۱۱۷ خوشحالی بایستی تجربه گردد.....
- ۱۱۸ تنها راه معالجه، معالجه عدم خوشحالی است.....
- ۱۱۸ یادگیری مفهوم بلوغ.....
- ۱۱۸ رشد و بلوغ موضوعی مربوط به نگرش‌هاست.....
- ۱۱۹ آیا موفقیت‌های مالی مانع خوشحالی به حساب می‌آیند؟.....
- ۱۲۰ مفهوم خوشحالی (۲۶).....

۱۲۰	تشخیص خود واقعی از خود دروغین
۱۲۳	تکنیک‌ها و تمرین‌ها (۲۷)
۱۲۴	سازندگان خودانگار
۱۲۴	عمل جادویی آینه شما
۱۲۵	سازندگان خودانگار
۱۲۶	در تعقیب موفقیت
۱۲۸	برای ... وقت قائل شوید
۱۳۰	چگونه تصمیم‌گیری نمائیم
۱۳۲	مسئله چیست؟
۱۳۲	دوست و رفیق داشتن
۱۳۳	فلسفه اطمینان بخش
۱۳۴	منابع و مآخذ

www.ketab.ir